SCRIBD COACH

Curs intensiv de reglare emoțională

Deanna Richards

SCRIBD COACH

Curs intensiv de reglare emoțională

Deanna Richards

Curs intensiv de reglare emoțională

Strategii cognitive și de mindfulness pentru gestionarea emoțiilor

Deanna Richards

Drepturi de autor © 2023

Toate drepturile rezervate

Design de copertă de Mimbre Design

ISBN: 9781094456836

Prima ediție ebook: Februarie 2023

Scribd, Inc.

San Francisco, California

Scribd.com

Pentru mai multe detalii, accesați www.scribd.com și urmăriți @Scribd pe Twitter, Facebook, și Instagram

Cuprins

Despre Scribd Coach

Introducere

Lecția 1: Ce este reglarea emoțională?

Lecția 2: Cum depășim obstacolele care împiedică reglarea emoțională

Lecția 3: Mindfulness și distragerile sănătoase

Lecția 4: Strategii cognitive pentru reglarea emoțională

Lecția 5: Concluzie

Despre autor

Despre Scribd Coach

Acest ebook vă este oferit de Scribd Coach, un imprint al platformei Scribd dedicat unor cursuri de dimensiuni reduse, cuprinzătoare şi pertinente de dezvoltare personală şi profesională, scrise de experţi recunoscuţi în domeniile lor.

Fiecare curs Scribd Coach este disponibil în format de audiobook sau ca ebook transcris din cursul audio – precum ebookul pe care urmează să îl citiți. Dacă sunteţi interesat de ediția audio a acestui curs sau dacă doriţi să citiţi mai mult conţinut de dezvoltare personală de la Scribd Coach, consultaţi pagina imprintului Scribd Coach.

Vă puteți împărtăși părerile despre acest titlu acordând un rating şi postând o recenzie pe pagina cărţii. Vă mulţumim că ne citiți. Lectură plăcută!

Introducere

Bună, tuturor! Numele meu este Deanna Richards. Sunt psihoterapeut şi cofondator al On the Mend, iar acesta este „Cursul intensiv de reglare emoţională”, realizat de Scribd Coach. Vă mulţumesc pentru că sunteţi alături de mine.

Adesea, atunci când luăm decizia de a prelua controlul asupra propriei vieţi – fie că este vorba de găsirea unui loc de muncă de care să fim cu adevărat mulţumiţi, de construirea unor relaţii mai sănătoase sau poate doar de reducerea stresului cotidian –, partea cea mai grea poate fi să ne dăm seama de unde să începem.

Ne uităm în jur şi ne întrebăm: „Ce aş putea schimba în exterior, astfel încât să fiu mai mulţumit de viaţa mea?”. Iar când lucrurile inevitabil nu vor merge aşa cum ne-am propus, putem deveni frustraţi sau începem să ne simţim înspăimântaţi. Asta pentru că nu putem controla întotdeauna factorii externi sau ceea ce spun şi fac alţi oameni. Căutăm schimbarea acolo unde nu e cazul.

În loc să ne analizăm viaţa raportându-ne la factori externi, trebuie să ne concentrăm spre interior. Acolo ne putem controla într-adevăr răspunsurile la circumstanţele exterioare. Putem controla modul în care ne interpretăm experienţele şi felul cum gândim, simţim şi ne comportăm drept consecinţă a acestora.

Acest proces se numeşte reglare emoţională şi este tema cursului pe care îl audiaţi.

În acest curs, vom arăta ce este reglarea emoțională și vom discuta despre diferențele dintre gânduri și emoții. De asemenea, vom învăța cum să înțelegem și să comunicăm despre lumile noastre interioare, uneori solicitante și înfricoșătoare.

Pentru a dărâma unele dintre barierele noastre interioare, vom discuta despre emoții dureroase și factori activatori. Cum îi putem gestiona, atunci când apar? Îți voi oferi câteva strategii din practica mindfulness și sfaturi despre cum să utilizezi distragerile sănătoase. Apoi, vom discuta puțin despre strategii cognitive pentru reglarea emoțională.

Înainte de a începe, gândește-te puțin la ce anume îți dorești de la această experiență. Stabilește-ți un obiectiv.

Vom încheia fiecare lecție cu un exercițiu bazat pe materialul pe care l-am parcurs. Îți recomand să ai la îndemână un caiet sau o agendă pentru acest lucru, deoarece vom reveni la aceste exerciții.

În încheiere, vreau să-ți dau un citat din scriitoarea Toni Morrison. Reflectează la el, pe măsură ce parcurgem cursul:

„Dacă te-ai lăsa în voia aerului, ai putea să plutești pe el.”

În prima lecție, vom arăta ce este reglarea emoțională, vom vorbi despre motivul pentru care este importantă și vom învăța diferențele dintre gânduri și emoții. Pe curând!

Lecția 1: Ce este reglarea emoțională?

Bună și bine ai venit la prima lecție a Cursului intensiv de reglare emoțională. În această lecție, vom reflecta asupra practicilor noastre uzuale de reglare emoțională, vom defini reglarea emoțională, vom separa gândurile de emoții și vom discuta de ce este importantă reglarea. Să începem.

Gândește-te puțin la modul în care îți gestionezi de obicei emoțiile. Poți răspunde la această întrebare pur și simplu în minte sau poți scrie răspunsul în caiet.

Cum îți gestionezi de obicei emoțiile? Gândește-te la toate modurile în care abordezi atât emoțiile plăcute, cât și pe cele neplăcute. Ce faci cu aceste emoții? Cum le recunoști?

Cu ce emoții ai cel mai mult de furcă? Emoțiile nu sunt întotdeauna negative. E posibil să trăiești o emoție pozitivă pe care să o percepi drept copleșitoare.

Ce situații îți declanșează cele mai dificile emoții? Gândește-te la ultima dată când ai trăit o anumită emoție. Poți spune ce anume din acea situație a avut rol declanșator?

Ce s-ar schimba pentru tine dacă ai reuși să-ți gestionezi în mod diferit emoțiile? Nu ce ar fi „mai bine”, ci diferit. Cum ai percepe acel mod diferit? Ce-ar fi diferit în modul în care interacționezi cu alte persoane, situații sau chiar cu tine însuți?

Gândește-te câteva momente la aceste întrebări înainte de a merge mai departe în această lecție.

După ce ai petrecut ceva timp reflectând asupra modului în care îți gestionezi emoțiile, să vorbim despre reglarea emoțională.

Ce înseamnă, de fapt, reglarea emoțională? Este capacitatea de a răspunde unor situații în desfășurare prin diverse emoții, într-un mod care este tolerabil din punct de vedere social și menține flexibilitatea, astfel încât să poți avea reacții spontane și să poți temporiza aceste reacții.

Nu-i simplu, știu. Dar, în esență, este capacitatea de a avea control asupra modului în care îți exprimi emoțiile într-o anumită circumstanță.

De exemplu, poți simți furie, dar să o exprimi într-un mod care îți permite să deții controlul. În loc să strigi sau să arunci cu lucruri, exprimându-ți furia, ai putea să respiri adânc sau să te oprești dintr-o conversație, până când reușești să spui cu calm de ce ești furios.

Cheia este să găsim metode diverse și flexibile pentru a exprima o anumită emoție. Ca să realizăm acest lucru, trebuie să înțelegem mai întâi diferențele dintre gânduri și emoții. Acestea sunt adesea confundate sau amestecate.

Să începem cu gândurile.

Gândurile sunt idei sau opinii produse de gândire. Aceasta înseamnă că mintea ta lucrează așa cum trebuie. Nu-i nevoie să ne oprim gândurile, trebuie doar să învățăm să nu reacționăm imediat, să nu dăm curs pe loc acelor gânduri și să nu presupunem că gândurile noastre sunt fapte.

Gândurile negative ar putea suna cam așa: „Nu-mi vine să cred că mi-a spus asta”, „Nu vreau să mă gândesc la asta acum”, „Este foarte nedrept”.

Gânduri pozitive ar putea fi unele precum: „Este cea mai bună zi din viața mea”, „Abia aștept această promovare”, „Fac eforturi deosebite pentru a obține această nouă funcție”.

Repet, gândurile sunt idei sau opinii produse de gândire, dar ele nu sunt fapte.

Emoțiile, pe de altă parte, sunt ceea ce simțim când ceva ne impresionează, manifestări produse de circumstanțele, stările de spirit sau relațiile noastre cu ceilalți. Ele sunt adesea produsul gândurilor noastre, motiv pentru care gândurile și emoțiile pot fi ușor confundate.

Uneori, ceea ce mă ajută să le diferențiez este faptul că emoțiile pot fi descrise de obicei printr-un singur cuvânt: furie, frică, tristețe, fericire, bucurie. Acestea sunt emoții elementare și fundamentale. Există și alte emoții, desigur. Unele sunt negative: sentimentele de respingere, trădare, singurătate. Există și emoții pozitive: satisfacție, liniște, entuziasm.

Așadar, când mă gândesc la emoții, prin comparație cu gândurile, îmi amintesc că emoțiile pot fi redate printr-un singur cuvânt, în timp ce gândurile sunt grupuri de cuvinte, exclamații sau chiar întrebări.

Dacă îți este greu să identifici cuvinte care exprimă emoții, îți recomand să folosești o listă de emoții sau roata sentimentelor. Poți căuta pe Google resurse care te ajută să asociezi un cuvânt cu emoția pe care o simți.

Să facem un exercițiu.

Acordă-ți acum un moment pentru a constata ce gânduri ai și ce emoții simți. Ia caietul și fă o listă cu fiecare. Dacă te ajută, folosește o listă de emoții sau o roată a sentimentelor.

Acest exercițiu te va ajuta ca pe viitor să înțelegi mai bine când ai un gând și când simți o emoție. Nimeni nu-ți va vedea lista, așa că scrie tot ce gândești și ce simți.

Gândurile și emoțiile se află în foarte strânsă legătură. De multe ori, avem o emoție sau un răspuns emoțional și creăm gânduri. Uneori, gândul poate fi o încercare de a ne explica de ce simțim ceea ce simțim. Alteori, mai întâi apare gândul, iar apoi acesta creează sau intensifică emoțiile. Această conexiune apare mereu.

Deocamdată, nu ne vom regla gândurile. Pur și simplu recunoaștem ce emoție este creată sau intensificată de gândurile noastre și de circumstanțe și învățăm cum să temperăm aceste emoții, exprimându-le în moduri sănătoase, care ne permit să ne păstrăm controlul și să reducem intensitatea a ceea ce simțim.

Acum, când înțelegem mai bine gândurile în raport cu emoțiile și modul în care

acestea se influenţează reciproc, iată câteva motive pentru care reglarea emoțională este valoroasă.

Primul motiv este că îți îmbunătățește capacitatea de a soluționa un conflict. Dacă ești capabil să-ți reglezi emoțiile, poți stabili mai bine ce vrei și cum să comunici acest lucru. În acest mod poţi să folosești noi abilități de comunicare pentru a soluționa conflictele mai rapid și mai ușor.

Reglarea emoțională te ajută, de asemenea, să-ți atingi mai ușor obiectivele. Când sunt așa de supărat încât văd negru în fața ochilor, mi-e greu să acționez cu claritate și control în vederea atingerii obiectivelor mele sau a rezultatelor dorite. Dar dacă îmi pot regla emoțiile, pot să fiu mai echilibrat și să fac alegeri mai bune.

Al treilea motiv este că reglarea emoțională îți poate îmbunătăți toleranța la suferință. Câți dintre noi nu am fost nevoiți să abandonăm o situație pentru că eram prea furioși sau triști? Când putem regla aceste emoții, putem gestiona mai bine situațiile neplăcute. Putem recâștiga controlul și astfel vom comunica în modul în care ne dorim și ne vom apropia de rezolvarea situației.

O altă modalitate în care ne ajută reglarea emoțională este faptul că ne oferă flexibilitate în ce privește reacția la diverse situații. Dacă emoția pe care o simt de obicei este tristețe sau furie, acest lucru nu-mi permite să am o varietate de emoții și, prin urmare, răspunsuri variate în situații diferite. Devenind mai conștienți de stările noastre interioare, dezvoltându-ne inteligența emoțională și vocabularul, vom avea posibilitatea de a fi creativi sau flexibili în orice tip de situație cu care ne-am putea confrunta.

Și, în cele din urmă, reglarea emoțională crește capacitatea de autocontrol. Când mă supăr foarte tare, mi-e greu să nu plâng. Dar uneori nu vreau să fac asta.

Dacă învățăm să ne gestionăm și să ne reglăm emoțiile, vom reuși să avem mai mult autocontrol și vom fi capabili să ne descurcăm în diverse situații și să ne păstrăm cumpătul.

Asta-i tot, deocamdată. În concluzie, am vorbit despre modul în care îți gestionezi de obicei emoțiile, ce înseamnă reglarea emoțională, care sunt diferențele dintre gânduri și emoții și cum ne poate ajuta reglarea emoțională.

Înainte de a trece la următoarea lecție, să facem alt exercițiu. Îți amintești că la începutul acestei lecții am vorbit despre reglarea emoțională? Întoarce-te la acea secțiune, reflectează asupra răspunsurilor tale și notează-ți ce îți dorești să obții de la acest curs. Cum ai vrea să se schimbe răspunsurile pe care le-ai dat acolo? Ce îți dorești să fie diferit până la finalul acestui curs?

Când ești gata, te invit alături de mine la următoarea lecție, unde vom vorbi despre depășirea obstacolelor din calea reglării emoționale – și anume, provocările și traumele. Pe curând!

Lecția 2: Cum depășim obstacolele care împiedică reglarea emoțională

Bună și bine ai revenit la Cursul intensiv de reglare emoțională. Până acum am discutat despre diferențele dintre gânduri și emoții, am arătat ce înseamnă reglarea emoțională și am pomenit unele dintre beneficiile folosirii acesteia. Vom analiza în continuare câteva dintre provocările asociate cu reglarea emoțională – în special traumele.

Când vorbim despre reglare emoțională și traume, trebuie să fim conștienți de unele dintre modurile în care gestionăm și abordăm traumele. Chiar dacă nu ne confruntăm cu traume, este important să știm care sunt provocările și blocajele din calea reglării emoționale.

Unele obstacole despre care vreau să vorbesc în această lecție sunt abuzul de substanțe, distragerile nesănătoase și evitarea, revărsarea emoțională și mediile nesigure. Să le analizăm pe rând pe fiecare.

Adesea, oamenii folosesc substanțe pentru a se trata singuri. Poate că asta îi ajută să aibă o stare de pace și liniște. Poate doar îi distanțează de sentimentele și gândurile pe care le au. Deși este de înțeles cum și de ce substanțele sunt folosite în acest fel, acest lucru ne împiedică de fapt să înțelegem emoția pe care o trăim și să o reglăm în mod corespunzător.

Dacă descoperi că faci față traumei sau stresului zilnic cu ajutorul abuzului de substanțe, gândește-te la modul în care acest lucru ar putea să te împiedice să-ți înțelegi cu adevărat sentimentele. Cum ar putea acest lucru să-ți dăuneze? Cu ce

îl poți înlocui?

O altă provocare o reprezintă distragerea nesănătoasă și evitarea. Acest lucru poate lua multe forme. Poate că folosești o substanță, ori urmărești în exces filme pe Netflix sau orice altă practică la care apelezi pentru a evita o emoție negativă.

Distragerile nesănătoase și evitarea reprezintă niște provocări pentru noi deoarece, prin evitarea emoției, nu ne dăm șansa să înțelegem ce se întâmplă. Repet, acest lucru îngreunează reglarea emoțională.

Dacă obișnuiești să te implici în activități de evitare sau de distragere nesănătoasă, întocmește o listă de posibilități mai sănătoase. De asemenea, îți poți stabili limite, cum ar fi o limită de timp pentru distragerea atenției înainte de a te întoarce la emoția pe care o eviți.

Revărsarea emoțională este o altă provocare. Aceasta se întâmplă frecvent în cazul persoanelor care au suferit traume. Se referă la momente în care lucrurile sunt simțite atât de intens, încât suntem parcă inundați de emoții sau de o senzație fizică, iar situația devine foarte greu de gestionat.

Când vorbim despre revărsarea emoțională și răspunsuri traumatice, care sunt adesea automate, vom face des trimitere la exercițiile de mindfulness despre care vom discuta în lecția următoare. Aceste exerciții ne ajută să ne concentrăm asupra modului în care ne liniștim corpul. Când corpul nostru este mai liniștit, putem începe să ne reglăm emoțiile, având o abordare cognitivă. Așadar, în lecția următoare ne vom concentra asupra respirației și asupra pauzelor și ne vom asigura că te afli într-un mediu sigur, în care corpul tău se poate liniști înainte de a se angaja în activitatea cognitivă de reglare.

Ultimul obstacol despre care vom vorbi în această lecție este situația în care ne aflăm într-un mediu nesigur. Vom discuta despre mai multe strategii de mindfulness și de reglare emoțională, dar ar trebui să ai grijă întotdeauna să faci aceste exerciții într-un spațiu sigur. Dacă te afli într-un mediu nesigur, caută un loc sigur. Acesta poate fi biroul, baia sau poate chiar o bibliotecă.

Vreau să subliniez că niciuna dintre aceste opțiuni nu poate înlocui un mediu sigur, ele sunt pur și simplu locuri pentru a exersa aceste noi deprinderi. Dacă te afli într-un mediu nesigur, te încurajez să cauți resurse suplimentare care să te ajute să-ți schimbi mediul și să găsești căi de ieșire.

Să recapitulăm: unele dintre obstacolele din calea reglării emoționale sunt abuzul de substanțe, distragerile nesănătoase și evitarea, revărsarea emoțională și mediile nesigure. Să mergem mai departe și să discutăm despre modul în care trauma, în mod specific, poate influența abilitățile noastre de reglare emoțională.

Există multe tipuri diferite de traume, așa că le voi împărți în câteva categorii. Primul tip despre care vreau să vorbesc este ceea ce se numește Trauma „cu T mare”. Printre Traumele „cu T mare” s-ar putea număra supraviețuirea în urma unui dezastru natural, a unei catastrofe, a unui război sau a unei lupte, a maltratării fizice sau a abuzului sexual. Acestea sunt doar exemple, există și alte lucruri se încadrează în această categorie.

Trauma „cu T mare” se poate întâmpla o dată sau poate avea loc pentru o anumită perioadă din viața ta. Dacă ai trăit o Traumă „cu T mare”, reglarea emoțiilor poate fi complicată, dar este posibilă. Vom vorbi mai târziu despre piedicile ce ar putea apărea și vom discuta despre câteva resurse suplimentare pe care le poți folosi atunci când ai o reacție emoțională negativă.

Alte tipuri de traume sunt traumele „cu t mic” și traumele acute. Traumele „cu t mic” se referă la o serie de traume mai mici, care au loc în timp. Trauma acută se poate întâmpla într-un moment anume. Nu este ceva care se repetă și nu este o Traumă „cu T mare”. Totuși, îți influențează modul în care îți reglezi emoțiile.

Traumele mici ar putea include lucruri precum probleme juridice, financiare, divorț sau infidelitate. Nu sunt „mici”, în sine. Ele pot avea consecințe devastatoare. Cu toate acestea, merită să se facă o distincție între aceste experiențe și Traumele „cu T mare” cu care se confruntă unii oameni.

Ultimul tip de traumă pe care vreau să-l abordez se numește traumă cumulativă. Trauma cumulativă este produsă de evenimente care ar putea fi mici sau greu de distins, dar ele se întâmplă zilnic, apărând astfel o experiență traumatică. Pentru aceia dintre noi care o trăiesc, de multe ori are efecte pe tot parcursul vieții asupra abilităților de a ne regla emoțional și trebuie să fim conștienți de acest lucru.

Un exemplu de situație care poate provoca traume cumulative este stresul de a fi minoritar. Ca femeie de culoare, cunosc experiența de a intra într-un spațiu în care nu văd oameni ce arată ca mine. Trebuie să fiu foarte conștientă de modul în care sunt percepută în acel moment. Este un lucru cu care mulți oameni se confruntă, dacă fac parte dintr-o minoritate. Este o parte a vieții de zi cu zi și poate avea efecte pe termen lung asupra capacității noastre de a ne regla emoțional.

Pentru a rezuma, în această lecție am discutat despre unele obstacole și provocări asociate cu reglarea emoțională, cum ar fi abuzul de substanțe, distragerile nesănătoase și evitarea, revărsările emoționale și mediile nesigure. De asemenea, am analizat mai în detaliu modul în care diferite tipuri de traume ne afectează abilitățile de a ne regla emoțional, acestea fiind Traumele „cu T mare”, traumele „cu t mic” și traumele cumulative.

Acum să încercăm un exercițiu. Vreau să faci două liste. În una, enumeră distrageri nesănătoase sau tactici de evitare pe care ai tendința de a le folosi. În a doua, notează opțiuni mai sănătoase la fiecare dintre distragerile nesănătoase. Cum te poți împiedica să apelezi la acele strategii nesănătoase?

După ce termini acest exercițiu, te aștept la următoarea lecție, în care vom discuta despre mindfulness și distrageri sănătoase.

Lecția 3: Mindfulness și distragerile sănătoase

Bună și bine ai revenit la Cursul intensiv de reglare emoțională. În lecțiile anterioare, am prezentat o imagine de ansamblu a reglării emoţionale şi a obstacolelor cu care ne-am putea confrunta atunci când încercăm să o punem în aplicare. În această lecție, vom vorbi despre câteva strategii de mindfulness și distragerile sănătoase.

Să începem cu practica mindfulness. Întotdeauna menționez strategiile de mindfulness în primul rând atunci când vorbesc despre reglarea emoțională deoarece, de multe ori, nu ne putem accesa partea cognitivă a creierului până când nu ne aducem corpul într-un spațiu neutru. Vom vorbi despre strategii precum respirația, cele cinci simțuri, valul și vizualizarea locurilor și a persoanelor sigure.

Respirația, prima noastră strategie de mindfulness, este una dintre cele mai simple modalități de a liniști corpul. Poți practica respirația conștientă, concentrându-te asupra inspirației în timp ce numeri până la cinci, concentrându-te apoi pe expirație, cât numeri până la cinci. În timp ce faci acest lucru, poate fi util să-ți verifici pulsul la încheietura mâinii sau la gât. Vei observa când pulsul începe să scadă, ceea ce este un biofeedback minunat.

O altă strategie de mindfulness de care poate ai auzit este cea a celor cinci simțuri. Poți face acest exercițiu în orice mediu sigur. Nu trebuie să fie liniște, așa că o poți încerca în metrou, la serviciu, într-o pauză sau când ești acasă.

Exercițiul este exact ceea ce sugerează denumirea lui – conectarea cu cele cinci

simțuri. Ne vom concentra asupra fiecăruia în parte. Dacă poți, închide ochii, cu excepția cazului în care te concentrezi pe vedere.

În primul rând, conectează-te cu simțul mirosului. Ce miroși acum? E mâncare? Folosești uleiuri esențiale, al căror miros îl simți? Dacă ești afară, simți miros de plante sau de flori?

Acum concentrează-te pe ceea ce auzi. Auzi păsări cântând? Vorbește cineva în camera alăturată? Se aude muzică?

Apoi treci la simțul tactil. Ce simți? Cum îți simți hainele pe piele? Dacă stai jos, cum se simte scaunul? Dacă stai în picioare, cum simți pământul sub picioare? Ții ceva în mâini? Cum percepi acest lucru?

Acum deschide ochii, pentru a te conecta la simțul vederii. Ce poți vedea în zona din jurul tău? Mai sunt și alți oameni? Ce culori observi? Există suprafețe zgrunțuroase?

În cele din urmă, concentrează-te pe simțul gustului. Ai ceva în gură în acest moment? Ai putea folosi o gumă de mestecat sau o bomboană mentolată pentru această parte a exercițiului. Dacă nu ai așa ceva la îndemână, există vreun gust persistent de la începutul zilei? Mai poți simți gustul pastei de dinți de când te-ai spălat pe dinți, în această dimineață? Poate că ai băut o ceașcă de cafea sau de ceai înainte de exercițiu și încă îi poți simți gustul.

Poți face acest exercițiu în orice moment. Dacă există un simț la care nu ai acces, concentrează-te doar pe cele care sunt disponibile.

Următorul exercițiu de mindfulness este valul. Vizualizează un val real. Este ceva care vine și pleacă. Se înalță și apoi dispare.

Imaginează-ți că orice emoție pe care o trăiești sau o simți este un val. Va dispărea. Imaginează-ți că ești un surfer care folosește această emoție ca și cum ar fi un val. Pe măsură ce îți imaginezi acest lucru, ce îți apare în minte? Fă o pauză pentru a reflecta la ce simte corpul tău când te vizualizezi ca un surfer pe valul acestei emoții.

Ca ultimă strategie de mindfulness, vom discuta despre vizualizări ale unui loc sigur sau ale unor persoane sigure. Gândește-te la un loc care ți se pare foarte confortabil. Poate ai fost acolo sau poate doar ți l-ai imaginat. Când vizualizezi acest loc, folosește-ți toate simțurile. Ce simți? Cum miroase? Ce vezi?

Poți combina acest exercițiu cu vizualizarea unor persoane sigure. Nu contează dacă persoana este reală sau imaginară. Ar putea fi chiar un animal de companie. Imaginează-ți această persoană sau ființă și evoc-o în minte. Ce face? Cum miroase? Ce ți-ar spune?

Observă-ți corpul și respirația atunci când aplici tehnica vizualizării locurilor și a oamenilor siguri. Poți apela oricând la ea.

Acestea sunt toate strategiile noastre de mindfulness: respirație, cinci simțuri, valul și vizualizări ale unui loc sigur sau ale unor oameni siguri. Să trecem la distragerile sănătoase.

Aşa cum am menţionat anterior, trebuie să fim conştienţi de momentul în care folosim substanţe, distrageri nesănătoase şi alte tactici de evitare pentru a scăpa de emoţiile negative. Evitarea emoţiilor face dificilă reglarea lor, dar există distrageri sănătoase pe care le poţi folosi, dacă ai nevoie de ele.

Distragerile sănătoase ne permit să ne distanţăm o clipă sau să facem o scurtă pauză, pentru a ne aduna înainte de a reveni la acţiunea de identificare a emoţiilor pe care le simţim, de reglare a acestora şi pentru a deveni mai flexibili şi mai stăpâni pe situaţie.

Câteva exemple de distrageri sănătoase sunt desenatul, scrierea într-un jurnal timp de trei până la cinci minute, cititul sau vorbitul cu un prieten. Ascultarea muzicii poate fi, de asemenea, o strategie eficientă. Îţi poţi crea chiar şi un playlist pentru diferite emoţii şi situaţii. Dacă doreşti ceva mai activ, stretchingul şi exerciţiile fizice pot fi o modalitate excelentă. Chiar şi o scurtă plimbare este de ajutor, deoarece îţi pune corpul în mişcare şi îţi oferă timp şi spaţiu pentru a reflecta.

Acum rezervă-ţi un moment ca să te gândeşti ce fel de distrageri sănătoase ţi s-ar potrivi. Mie mi se pare util să păstrez la îndemână o listă de distrageri sănătoase. Aşadar, fă-ţi o listă şi încercuieşte câteva cu care ţi-ar plăcea să începi.

Ţinerea listei la îndemână este utilă în special dacă de obicei apelezi la distrageri nesănătoase, la evitare sau la substanţe pentru a evita emoţiile inconfortabile. Pune lista lângă distragerile nesănătoase. Dacă apelezi la substanţe, pune lista lângă substanţa respectivă. Dacă te uiţi prea mult la Netflix, pune-o lângă telecomandă sau televizor.

Când pui această listă undeva, la vedere, îţi oferi ocazia să faci ceva diferit. Nu toate distragerile obişnuite, cum ar fi vizionarea de filme pe Netflix sau un pahar

de băutură, sunt neapărat nesănătoase. Dar trebuie să fim conştienţi de momentul în care facem aceste lucruri, tocmai pentru a evita o emoţie.

Distragerile sănătoase sunt folosite pentru a evita emoţiile. Ele pur şi simplu îţi permit să faci o pauză ca să te ocupi cu ceva pentru tine, astfel încât să poţi reveni apoi la situaţia în cauză şi să te ocupi de ea într-un mod sănătos şi controlat.

Înainte de a încheia, să revedem exerciţiul din lecţia anterioară. Am făcut două liste, una cu distrageri nesănătoase şi cealaltă cu distragerile sănătoase la care putem apela în locul celor dintâi. Am discutat despre vreuna dintre distragerile sănătoase de pe lista ta? Poţi actualiza această listă pentru a include opţiunile pe care le-am abordat, dar păstrează-le în continuare şi pe acelea care îţi plac. Caută locurile potrivite în care ai putea folosi strategii precum respiraţia, vizualizările sau plimbările. Când eşti mulţumit de listă, pune-o lângă cea cu distragerile nesănătoase ale atenţiei, ca pe un memento al celorlalte opţiuni.

Cu aceasta se încheie discuţia noastră despre mindfulness şi distragerile sănătoase. Suntem aproape gata. În lecţia următoare, vom vorbi despre strategiile cognitive pentru reglarea emoţională. Pe curând!

Lecția 4: Strategii cognitive pentru reglarea emoțională

Bine ai revenit! Înainte de a începe, oprește-te o clipă pentru a aprecia cât de departe am ajuns. Până în acest punct, am construit contextul din jurul reglării emoționale, am vorbit despre potențiale obstacole și am discutat despre strategii de mindfulness și distragerile sănătoase.

În această lecție, ne vom concentra asupra strategiilor cognitive – esența acestui curs. Trebuie să repet: îți recomand să nu începi strategiile cognitive până când nu reglezi ceea ce se întâmplă în corpul tău. Când începem să analizăm planuri de acțiune pentru a putea folosi deprinderile de reglare emoțională, gândește-te mai întâi să îți reglezi corpul.

Cu alte cuvinte, s-ar putea să ai nevoie de mai multă practică de mindfulness și de folosire a distragerilor sănătoase pentru a permite corpului să se liniștească, înainte de a putea ajunge la strategiile cognitive. Stai de vorbă cu tine un moment. Cum se simte corpul tău? Ești calm? Ce emoții simți?

Când ești gata, vei afla din această lecție despre strategiile cognitive.

Strategiile despre care vom vorbi se numesc: „pune-i un nume”, „modelul ABC”, „acțiunea opusă”, „gestionarea vorbirii cu sine” și, în cele din urmă, vom combina totul în cadrul a ceea ce eu numesc metoda „STOPP”.

Pe măsură ce parcurgem aceste strategii, o voi încheia pe fiecare cu un exercițiu. Poți alege să o încerci pe fiecare în momentul în care vorbim despre ea sau să aștepți până la sfârșitul lecției.

Prima noastră strategie este „pune-i un nume”. Constă pur și simplu în numirea emoției pe care o simți. Poți folosi o listă a emoțiilor sau o roată a sentimentelor care să te ajute să identifici exact ce emoție simți. Este foarte dificil să-ți reglezi emoțiile, dacă nu le poți identifica.

Pentru a exersa această strategie, încearcă să numești o emoție pe care o simți chiar acum. Poate te simți calm. Poate te simți concentrat la această lecție. Poate simți ceva în legătură cu o experiență de la începutul zilei. Oricare ar fi emoția, încearcă să o precizezi și să o numești.

Așadar, aceasta este o strategie cognitivă rapidă și simplă. Următoarea, modelul ABC, este ceva mai intensă, dar poate oferi o mulțime de informații despre ceea ce simți și de ce. ABC-urile sunt inspirate de terapia rațional-emotivă și comportamentală a psihologului american Albert Ellis. Fiecare pas al acestei strategii cognitive se referă la o literă, prin urmare, să începem cu A.

A vine de la evenimentul activator. Un eveniment activator este lucrul care se întâmplă, factorul declanșator ce duce la următoarele etape ale procesului cognitiv. Un exemplu ar putea fi: „I-am trimis un SMS prietenei mele acum trei ore și ea nu mi-a răspuns”.

Când analizăm un eveniment activator, trebuie să-l descriem ca și cum am fi o cameră video. Să înregistrăm doar faptele. Nu există nicio narațiune sau culori. În loc să spunem: „I-am trimis un SMS prietenei mele și ea nu mi-a răspuns. Întotdeauna face așa. E foarte iresponsabilă”, să ne concentrăm doar pe ceea ce s-a întâmplat: „I-am trimis un SMS prietenei mele acum trei ore și ea nu mi-a

răspuns”.

În continuare, sărim la C, care înseamnă consecințe. Vom reveni la B, dar este util să ne concentrăm pe C, deoarece ne permite să știm ce ni se întâmplă nouă în momentul respectiv. Înțelegerea lui C ne poate ajuta, de asemenea, să înțelegem mai bine B-urile.

Așadar, a avut loc un eveniment activator, iar acum simțim ceva sau ne comportăm într-un anumit fel. Acestea sunt consecințele noastre, care pot fi emoționale sau comportamentale. O consecință emoțională este sentimentul pe care îl ai în momentul respectiv. S-ar putea să te simți deprimat, respins sau singur pentru că prietena ta nu a răspuns la mesajul pe care i l-ai trimis. O consecință comportamentală este ceea ce faci ca răspuns la evenimentul declanșator. S-ar putea să plângi, să te pregătești mental pentru o despărțire sau să te apuci să mănânci pe fond emoțional.

Acum, după ce am înțeles ce înseamnă evenimentul activator și consecințele, să ne întoarcem la B, ce reprezintă convingerile (de la belief, în engleză). Convingerile noastre sunt căile care leagă evenimentele activatoare de consecințele cu care ne confruntăm. Ne oferă o hartă. Cum am ajuns de la un SMS la care nu ni s-a răspuns la a ne simți deprimați și pregătiți pentru o despărțire? Înțelegerea convingerilor noastre ne ajută să înțelegem cum am ajuns de la evenimentul activator la consecință.

În exemplul nostru, convingerea ar putea fi: „Vrea să se despartă de mine. Am făcut ceva greșit, iar acum nu mă mai iubește”. Am putea avea, de asemenea, convingeri care sunt judecăți, cum ar fi: „Ar fi trebuit să răspundă imediat”.

În această situație, ai putea nota orice gânduri îți vin în minte despre eveniment și ce te-a determinat să te simți deprimat, singur sau respins. Nu contează dacă

acest lucru are sens în acel moment. Doar notează orice îţi vine în minte.

Urmează litera D, ce reprezintă disputarea convingerilor. Asta înseamnă să analizăm convingerile care au apărut, gândurile pe care le-am avut şi să găsim modalităţi de a le examina, de a le contesta sau de a le confirma. Căutăm dovezi care fie ne susţin convingerile, fie ne arată, atunci când ne axăm pe fapte, că acestea nu au de fapt prea multă logică.

Plecând de la exemplul nostru, contestarea convingerilor ar putea suna aşa: „Nu am nicio dovadă că vrea să se despartă de mine. De fapt, am dovezi care arată contrariul. Am avut recent o întâlnire minunată”.

De asemenea, îmi pot supune convingerile testului realităţii. Pot spune: „Poate că este doar ocupată la muncă, în momentul acesta. O voi întreba mai târziu despre asta, ca să ştiu ce s-a întâmplat, în loc să fac presupuneri”.

Un alt element în contestarea convingerilor este verificarea raţionamentului. „Nu deţin controlul asupra momentului în care răspunde. Trebuie să accept că e stăpână pe deciziile sale. Nu pot să-i spun când şi cum ar trebui să răspundă la SMS.” Există un oarecare sentiment de acceptare în asta. Înseamnă că accept faptul că alte persoane vor lua propriile decizii şi că, uneori, eu pot să nu fiu de acord cu aceste decizii. Totuşi, nu deţin controlul asupra acestui lucru.

Ultimul pas în strategia cognitivă ABC îl reprezintă noi convingeri, emoţii şi comportamente eficiente. Această etapă rezultă din activitatea de disputare ce are loc în secţiunea D. Ţi-ai înţeles convingerile, ţi-ai dat seama care sunt acestea şi ai pus în discuţie aceste lucruri.

În exemplul nostru, această etapă sună cam așa: „Nu mă pot aștepta ca ea să răspundă imediat de fiecare dată. Mă deranjează, dar pot tolera. Voi vorbi cu ea în scurt timp”.

Când vine vorba despre consecințele emoționale, noul rezultat ar putea fi: „Sunt nervos, sunt încă puțin îngrijorat că am făcut ceva greșit, dar știu că pot să vorbesc cu ea în curând. S-ar putea să fiu puțin nervos, dar sunt și curios de ce durează atât de mult”.

Noua consecință comportamentală ar putea fi: „În loc să planific o despărțire, voi aștepta pur și simplu să-mi răspundă la SMS sau voi vorbi cu un prieten care să mă susțină”.

Prin aceste noi consecințe, nu căutăm neapărat o întoarcere de 180 de grade față de consecințele inițiale. Amintește-ți, consecințele inițiale includeau sentimente de singurătate, deprimare și respingere. Chiar dacă ai noi convingeri eficiente, chiar dacă ai făcut o treabă foarte bună contestând gândurile inițiale, e posibil să nu trăiești fericirea, bucuria sau satisfacția completă. Poate fi vorba doar de un nivel mai scăzut de nefericire.

S-ar putea să mă simt încă un pic singur, dar nu-i nimic. În aceste cazuri, îmi place să folosesc un sistem de clasificare. Dacă simțeam singurătatea la nivelul 10 (10 fiind intensitatea cea mai mare), dar noua mea consecință emoțională este singurătatea la nivelul 3, e o mare diferență. Utilizarea unui sistem de clasificare pentru a compara consecința inițială cu cea actuală te poate ajuta să vezi lucrurile în ansamblu.

Acum, după ce am parcurs toți pașii, să îi aplicăm într-un exercițiu.

Începe prin a te gândi la ceva care te-a supărat recent. Gândește-te la ce s-a întâmplat. Poți identifica factorul declanșator sau activator al evenimentului? Notează ce s-a întâmplat. Încearcă să descrii acest lucru ca și cum ai fi o cameră video, înregistrând doar faptele.

Odată ce ai notat evenimentul, treci la consecințe. Care au fost consecințele emoționale și comportamentale rezultate din această situație?

Când analizezi consecințele emoționale, fă tot posibilul să nu-ți confunzi gândurile cu emoțiile. Folosește cuvinte care caracterizează emoțiile, cum ar fi „anxios”, „trist”, „respins”. Dacă te ajută, consultă o listă de emoții sau roata sentimentelor.

Pentru analiza consecințelor comportamentale, enumeră ce ai făcut. Te pregăteai mental pentru un anumit rezultat? Ai plâns? Ai folosit o strategie de evitare sau o distragere nesănătoasă?

Apoi întoarce-te la convingeri. Ce convingeri ai avut în legătură cu situația, cu cealaltă persoană sau cu tine? Poți include aici orice lucru îți vine în minte privitor la ce bănuiai că ar fi trebuit să se întâmple, s-ar putea întâmpla sau se va întâmpla.

Dacă ai observat unele gânduri apărând în timp ce analizai consecințele emoționale, notează-le. Acestea ar putea fi lucruri de genul: „M-am gândit că poate ea nu mai vrea să fie cu mine” sau o judecată precum: „M-am gândit că această persoană nu e rezonabilă”.

Amintește-ți, convingerile sunt căile care fac legătura între evenimentul activator

şi consecinţele emoţionale şi comportamentale.

Acum cunoşti evenimentul activator, consecinţele şi convingerile care au dus la aceste consecinţe. Este momentul să treci la disputarea convingerilor.

Caută dovezi în favoarea convingerilor tale. Adesea, nu putem găsi dovezi care să le susţină şi se poate chiar să găsim dovezi care să le infirme. Notează-le repede. Dă dovadă de curiozitate. Oare consideri că presupunerile tale sunt certitudini, deşi ar trebui să le cercetezi mai profund? Ai cum să verifici dacă presupunerile tale sunt adevărate?

Când ajungi aici, analizează-ți și raționamentele. Te aștepți cumva ca o persoană să se comporte într-un anumit mod? Amintește-ți că fiecare persoană este propriul stăpân și poate lua decizii care nu sunt pe placul tău. Nu controlezi ceea ce fac oamenii. Crezi că ai putea accepta deciziile lor, în loc să le judeci?

Notează-ți gândurile privitoare la aceste lucruri și dă-ți voie să-ți pui întrebări din curiozitate.

Folosește aceste gânduri pentru a formula convingeri, emoții și comportamente noi eficiente.

Creează propoziții noi, convingeri noi pe care le poți folosi pentru a reduce intensitatea consecințelor tale emoționale sau comportamentale. Odată ce ai scris propoziții noi, evaluează cum te simți.

Când te concentrezi asupra noilor tale convingeri eficiente, în ce mod îți schimbă acest lucru reacția emoțională și comportamentală? Notează asta. Observă dacă în noile consecințe apare același limbaj ca în consecințele inițiale. Observă dacă limbajul este diferit. Alocă-le consecințelor un nivel de intensitate înainte și după. În ce mod s-au schimbat lucrurile?

Acum, după ce ai parcurs fiecare pas, aruncă o privire la ce ai notat. Ce părere ai despre progresul făcut? Compară ce ai scris la convingeri și la consecințe cu disputarea convingerilor și cu convingerile, emoțiile și comportamentele tale noi și eficiente.

De fiecare dată când te supără o situație, poți utiliza această activitate pentru a o analiza mai bine. Încearcă să-ți dai seama cum ai ajuns aici și folosește modelul ABC pentru a avea o emoție mai puțin intensă sau, eventual, pentru a obține un set cu totul nou de convingeri și consecințe.

De asemenea, poți utiliza acest exercițiu pentru evenimente care nu s-au întâmplat încă. Poți analiza ce crezi despre o situație posibilă și care ar putea fi consecințele prevăzute. Apoi poți acționa pentru a crea noi convingeri eficiente înainte chiar ca evenimentul să aibă loc.

Să mergem mai departe, la o altă strategie. Până acum, am vorbit în această lecție despre strategiile cognitive de numire a emoțiilor și despre ABC. Vom discuta în continuare despre acțiunea opusă, gestionarea vorbirii cu sine și STOPP.

Acțiunea opusă este exact ceea ce pare a fi. Poate fi cel mai bine explicată în contextul unui exemplu:

„Trăiesc emoția de a mă simți izolată sau singură. Mă gândesc că nu am pe nimeni, nu am cu cine să vorbesc, nimeni nu o să mă asculte. Asta îmi intensifică nefericirea și sentimentele acestea.”

Dacă aș continua să cred că nu am pe nimeni aproape, acțiunea mea ar fi să nu apelez la nimeni. Dacă aș decide să iau măsurile opuse, aș cere ajutor cuiva sau mai multor persoane, în speranța că vor dori să vorbească cu mine.

Acțiunea opusă pare riscantă, dar dacă îți dai voie să trăiești ceva diferit, s-ar putea ca rezultatul să te surprindă.

Ca să revin la exemplul pe care l-am dat, dacă decid să nu cer ajutor nimănui, nimic nu poate să-mi contracareze convingerile, gândurile sau emoțiile. Nu fac decât să le las să mă copleșească. Dacă îți asumi riscul și ceri ajutor mai multor persoane, există o șansă ca să răspundă cineva. Vei avea posibilitatea să vorbești cu oamenii, chiar dacă vor reuși doar să-ți trimită un SMS ori să vorbească numai câteva minute.

Această conexiune cu oamenii poate efectiv să diminueze emoțiile asociate sentimentului de izolare sau de singurătate. Dar singurul mod în care poți să-ți oferi această oportunitate este să acționezi într-un mod opus.

Exersează puțin asta! Gândește-te la o emoție pe care o ai sau ai avut-o în trecutul recent. Adu-ți aminte ce gânduri au amplificat acea emoție sau au făcut-o mai dureroasă. Ce acțiune ai vrut să efectuezi? Nu neapărat acțiunea pe care ai realizat-o sau acțiunea opusă, ci ce acțiune ai vrut să efectuezi?

În exemplul meu anterior, mă simțeam izolată și am crezut că nu am cu cine să

vorbesc. Acțiunea pe care am vrut să o realizez a fost să nu cer ajutor.

Alt exemplu ar putea fi că simt furie. Îmi vine în minte gândul că nimic nu se va schimba vreodată, această persoană este cum este, așa că acțiunea pe care vreau să o realizez este să nu fac nimic. Nu vreau să mă gândesc la modalități de a comunica cu această persoană.

În această situație, acțiunea opusă ar fi să mă gândesc cum să comunic exact ce trebuie să se întâmple, sau măcar să mă gândesc cum să-mi comunic furia. Asta înseamnă acțiune opusă.

Așadar, gândește-te la o emoție pe care o trăiești sau pe care ai trăit-o recent. Ce gânduri se leagă de acea emoție? Ce gânduri amplifică suferința emoțională? Ce acțiune ai realiza în mod normal?

Acum vreau să te gândești la acțiunea opusă. Uneori, aceasta este exact contrariul a ceea ce gândurile și emoțiile tale îți spun să faci. Gândește-te în ce fel te-ar putea surprinde rezultatul dacă ai realiza acțiunea opusă. Există vreun lucru ce ți se pare dificil de realizat? Ce oportunități apar dacă acționezi în modul opus?

Acesta e modul în care poți exersa acțiunea opusă. Să trecem la gestionarea vorbirii cu sine.

Un lucru pe care încerc să nu-l uit este că emoțiile au un mod ciudat și complicat de a ne păcăli. Ne pot face să credem că, oricum ne-am simți în clipa de față, acesta este modul în care ne vom simți întotdeauna și în care ne-am simțit întotdeauna. Începem să simțim că noi suntem emoțiile noastre.

În loc să ne gândim că avem un sentiment, emoțiile sau gândurile noastre ne fac să credem că acest sentiment este realitatea noastră: „Mă simt singur, așa că sunt singur”. „Simt anxietate, deci sunt o persoană anxioasă.”

Schimbarea vorbirii cu sine presupune să ne schimbăm gândurile de la „Sunt o persoană deprimată” sau „Sunt singur” la „Sunt o persoană care trăiește un sentiment de depresie în acest moment” ori „Sunt o persoană care trăiește un sentiment de singurătate în acest moment”.

Prin simplul fapt că ne distanțăm de emoțiile noastre ne putem îmbunătăți adesea controlul asupra sentimentelor.

Încearcă acum! Gândește-te la o emoție pe care o ai, poate una care este puțin dureroasă. Fă două coloane în agendă. Într-una din ele notează-ți gândurile inițiale despre emoțiile pe care le ai. Cum vorbești cu tine însuți? În cealaltă, rescrie aceste gânduri într-un mod care te distanțează de emoțiile tale.

De exemplu, mai degrabă decât: „Sunt o persoană furioasă”, ai putea scrie: „Sunt o persoană care simte furie în acest moment”.

Încearcă să faci acest exercițiu cu mai multe emoții diferite. Notează-ți cum reacționezi. Ce anume îți dă o senzație diferită sau sună diferit pe măsură ce folosești aceste tipuri diferite de vorbire cu sine?

În acest curs, am discutat despre strategii de mindfulness, distrageri sănătoase și strategii cognitive. În cadrul strategiei cognitive finale, STOPP, le vom folosi pe

toate. STOPP vine de la stop, adică a face pauză pentru o clipă, ca să avem timp pentru respirație, observație, privire de ansamblu și punerea în practică a abilităților. Să începem cu începutul.

S vine de la stop, a face pauză pentru o clipă. Acesta este probabil cel mai important lucru în reglarea emoțională – a fi capabil să faci pauză. În asta constă provocarea. Prima noastră regulă fundamentală este să ne oprim, să găsim momentul pentru o pauză și să o folosim. Uneori, acest lucru înseamnă că trebuie să faci o pauză fizică, să te ridici, să faci o plimbare sau să folosești altă distragere sănătoasă a atenției. Ăsta e un lucru bun.

Următorul pas este T, care înseamnă timp pentru respirație. În această etapă vom aplica strategiile de mindfulness. Folosește tehnica respirației conștiente sau orice altă tehnică mindfulness care ți se pare potrivită. Poți utiliza, de asemenea, o distragere sănătoasă a atenției. Fă orice îți permite să-ți oferi un moment pentru a-ți aduna gândurile și a respira, astfel încât corpul să ți se liniștească.

O vine de la a observa și este următorul nostru pas. Ce gânduri ai? Uneori, este util să le notezi, prin urmare, să ai o agendă la tine. La ce anume reacționezi? A existat vreun factor activator care a provocat această emoție bruscă? Ce senzații observi în corpul tău? Poți să le numești?

După cum poți vedea, folosim toate strategiile despre care am vorbit mai devreme, ca să ne ajute să observăm ce se întâmplă atât în mintea, cât și în corpul nostru.

Prin urmare, avem S, T și O. Primul P vine de la privire de ansamblu. Fă un pas în spate, pentru a avea o mai bună privire de ansamblu. Aici vom folosi toate trucurile cognitive grozave pe care le-am învățat. Atunci când încerci să înțelegi situația într-un mod calm, caută să-ți pui întrebări precum:

Există un alt mod de a privi această situație?

Există distorsiuni cognitive?

Cât de important va fi acest eveniment peste trei luni?

Ce i-aș spune cuiva aflat în situația mea?

Există și alte lucruri pe care trebuie să le știu despre această situație și care mă vor ajuta să am o mai bună privire de ansamblu?

Al doilea P (și totodată ultimul pas al strategiei cognitive STOPP) înseamnă să-ți pui în practică abilitățile. Pune-ți întrebarea: „Care este cel mai bun lucru pe care îl pot face, în acest moment, pentru a avea grijă de mine?”. Poate decizi să utilizezi una dintre distragerile sănătoase. Poate te hotărăști să ai o conversație cu cineva, pentru a-i spune ce simți.

O altă întrebare pe care e bine să ți-o pui este: „Care este cel mai bun lucru pe care-l pot face pentru cei din jurul meu?”. Uneori, asta poate însemna doar să fii prezent și să fii un ascultător atent. Ar putea însemna, de asemenea, să comunici că ai nevoie de o pauză.

Și, în cele din urmă, întreabă-te: „Ce anume pot face care să fie în acord cu valorile și obiectivele mele?”. La începutul acestui curs, ți-ai stabilit un obiectiv și ai avut ocazia de a reflecta la modul în care aplici în prezent reglarea

emoțională în viața ta. Întoarce-te la acel moment. Care a fost acel obiectiv? Care sunt valorile tale? Ce poţi face, acum, care să îţi reflecte valorile şi să te aducă mai aproape de atingerea obiectivelor tale?

STOPP este un instrument de memorare cu adevărat minunat, pe care îl poți folosi ca să combini toate lucrurile pe care le-am învățat. Îți permite să-ți creezi câteva modalități diferite de a reacționa în anumite momente.

Ei bine, asta e tot. Am aflat în acest curs multe informaţii despre strategiile cognitive. Cel mai bun mod de a păstra totul organizat este să folosești metoda STOPP. Ca exercițiu al acestei lecții, te încurajez să-ți iei agenda și să treci prin diferitele etape ale metodei STOPP. După ce ai parcurs acest proces, gândește-te la următoarele întrebări:

Ce etapă simți că ai înțeles-o cel mai bine?

Ce etapă te simți pregătit să o pui în practică?

Care este etapa la care consideri că trebuie să mai lucrezi şi pentru care trebuie să-ți îmbunătățești abilitățile?

Notează-ți răspunsurile.

De asemenea, dacă nu ai făcut încă acest lucru, întoarce-te și fă exercițiile pentru oricare dintre strategiile cognitive care simți că te vor ajuta cel mai mult.

Când ești gata să mergi mai departe, vom discuta în ultima lecție despre câteva instrumente suplimentare de reglare emoțională, cum să-ți dezvolți planul de reglare emoțională și vom face o recapitulare finală a cursului. Pe curând!

Lecția 5: Concluzie

Bună și bine ai venit la ultima parte a Cursului intensiv de reglare emoțională. În această lecție finală, îți voi împărtăși câteva instrumente suplimentare de reglare emoțională. Vom vorbi, de asemenea, despre cum îți poți crea planul de exersare a reglării emoționale, înainte de a încheia cu câteva concluzii. Să începem.

În lecțiile anterioare, ne-am referit la câteva provocări și obstacole ce pot apărea atunci când încercăm să ne reglăm emoțional. De asemenea, am vorbit despre câteva moduri în care traumele și experiențele traumatice ne pot afecta abilitățile de reglare emoțională.

Cunoști acum destul de multe strategii despre care am vorbit în acest curs, dar înainte de a încheia, vreau să-ți prezint și câteva strategii avansate.

Prima strategie la care mă refer este împământarea. Această metodă ne plasează corpurile în momentul prezent. O modalitate de a face acest lucru este de a pune picioarele ferm pe pământ, indiferent dacă stai jos sau în picioare. Simte presiunea picioarelor pe pământ. Combinăm astfel o mișcare activă, fizică în momentul prezent cu tehnica mindfulness.

Există și alte modalități simple de a practica împământarea, cum ar fi atingerea a ceva texturat sau ținerea unei bucăți de gheață în mână. Aceste tipuri de stimulări fizice de impact ne aduc atenția asupra momentului prezent.

De asemenea, te poți stropi cu apă rece pe față, în special în jurul ochilor. Sau

tamponează-ţi faţa cu un prosop umed, dar sigură-te mai întâi că apa este foarte rece.

Dacă vrei ceva mai activ, încearcă yoga pentru recuperarea după traumă.

Acestea sunt câteva strategii pe care le poţi utiliza în cazul în care constaţi că eşti copleşit de emoţii sau că gândurile ţi-o iau razna. În aceste moduri se creează o oportunitate de a-ţi plasa corpul în momentul fizic. Pentru cele mai bune rezultate, încearcă apoi şi tehnica respiraţiei conştiente.

O altă strategie avansată este utilizarea uleiurilor esenţiale. Ca aromaterapeut, şi eu le folosesc în activitatea mea şi în viaţa personală. Îţi recomand să foloseşti lavandă, vetiver şi muşeţel roman, toate acestea ajutând la calmarea sistemului nervos.

Există două moduri în care poţi utiliza uleiurile esenţiale. Primul este de a folosi un difuzor cu un amestec de uleiuri sau doar cu un anumit ulei. Aromele se vor răspândi în încăpere, iar tu poţi practica respiraţia conştientă.

Al doilea mod în care poţi utiliza uleiurile esenţiale este să le amesteci cu un ulei purtător, cum ar fi cel de măsline sau de migdale, şi să tamponezi puţin pe încheietura mâinii sau pe gât. Îţi recomand să pui aproximativ 12 picături de ulei purtător la şase picături de ulei esenţial. Uleiurile îţi vor inunda simţurile, având efect benefic asupra sistemului nervos. De asemenea, miros destul de frumos şi aceasta poate fi o metodă bună de a-ţi reaminti să te concentrezi pe respiraţie, mai ales dacă practici una dintre tehnicile de mindfulness despre care am vorbit.

Un alt instrument de reglare emoţională este eliminarea factorilor activatori.

Eliminarea acestora este mai dificilă decât pare și impune realizarea unor schimbări în viața ta. Dacă te afli într-un mediu nesănătos sau nesigur, acesta este un lucru important de luat în considerare. Eliminarea factorilor activatori poate însemna o schimbare în relație, pierderea unei prietenii, schimbarea locului de muncă sau căutarea unui sprijin suplimentar pentru a te ajuta să duci orice luptă pe care trebuie să o duci.

Există o mulțime de abilități pe care le poți învăța pentru a-ți regla emoțiile, dar acestea funcționează doar dacă te afli într-un mediu nesigur, plin de activatori. Gândește-te ce schimbări ale stilului de viață ar putea fi necesare ca să reduci sau să elimini acel factor activator din viața ta.

Ultima strategie de reglare emoțională avansată este psihoterapia. Este un mod minunat de a rezolva problemele care îți apar în viață, de a practica aceste abilități de reglare emoțională și de a afla despre mai multe instrumente utile.

Pentru aceia care suferă efecte severe ale traumei – fie că este vorba de traume cu T mare, traume cu t mic sau traume cumulative –, există terapii specifice traumei care te pot ajuta să-ți îmbunătățești abilitățile de reglare emoțională și, în același timp, să-ți reduci stresul. De exemplu, EMDR (desensibilizarea și reprocesarea prin mișcări oculare) este o terapie foarte utilizată atunci când se lucrează cu persoane care se confruntă cu traume și au un nivel ridicat de suferință.

Cu aceasta, se încheie prezentarea strategiilor avansate. Să recapitulăm: acestea sunt împământarea, folosirea uleiurilor esențiale, eliminarea factorilor activatori și psihoterapia. În continuare, ne vom gândi la câteva modalități de a pune în practică ceea ce ai învățat, astfel încât să-ți poți crea un cadru pentru practicarea reglării emoționale în viața ta cotidiană.

Primul lucru este să te asiguri că îți exersezi abilitățile de mindfulness. Nu trebuie să te afli într-o situație dificilă ca să exersezi, poți face asta și când ești liniștit. Cu cât poți exersa mai mult atunci când nu ai dificultăți, cu atât va fi mai ușor să aplici tehnicile atunci când vei avea cea mai mare nevoie.

Un alt lucru important, atunci când practici cu regularitate mindfulness, este să te pregătești pentru situații dificile. Încearcă să parcurgi exercițiul ABC. Exersează abilitățile de mindfulness despre care am discutat. Planifică din timp, pentru a te asigura că ești pregătit în cazul în care apare o situație dificilă. Acest lucru ar putea însemna să ai la tine o carte, în cazul în care distragerea sănătoasă a atenției în cazul tău este lectura. Poate că înseamnă să te asiguri că știi locuri sigure în care poți merge, dacă e nevoie, cum ar fi locul în care poți face o plimbare.

De asemenea, îți poți întocmi o fișă de intervenție pentru reglarea emoțională. Aceasta este, în esență, un rezumat a tot ceea ce am discutat în acest curs. Notează câteva dintre strategiile pe care le consideri cele mai eficiente. Include orice sugestie de care crezi că ai putea avea nevoie la momentul respectiv pentru a te ajuta să te reglezi emoțional. În esență, plănuiești cum să intervii atunci când simți emoții dureroase.

Ia în considerare să cauți sprijin pentru situații dificile. Există persoane la care poți apela dacă ai nevoie? Este momentul să iei în considerare psihoterapia? Acest curs este un început bun și poți reveni oricând la el. Dar să cauți sprijin este o modalitate bună de a te asigura că pui în practică lecțiile învățate.

În cele din urmă, nu uita tehnicile de respirație în timpul unei situații dificile. Respirația corectă este pe primul loc. Fără o respirație corectă, nu putem face nimic. Când te afli într-o situație dureroasă, încearcă să faci o pauză. Folosește-o pentru a-ți regla respirația.

Închei cu un citat din scriitorul James Baldwin:

„Nu toate lucrurile cu care ne confruntăm pot fi schimbate, dar niciun lucru nu poate fi schimbat până când nu ne confruntăm cu el.”

Reflectează la acest citat, mai ales atunci când te gândești la distragerile nesănătoase, la comportamentele de evitare și la abuzul de substanțe, care ar putea sta în calea reglării emoționale.

„Nu toate lucrurile cu care ne confruntăm pot fi schimbate, dar niciun lucru nu poate fi schimbat până când nu ne confruntăm cu el.”

Sper că timpul petrecut împreună ți-a oferit câteva strategii care funcționează pentru tine, astfel încât să poți face față oricărui lucru cu care te confrunți.

Felicitări pentru finalizarea acestui curs privind reglarea emoțională. La început, ți s-a cerut să îți stabilești un obiectiv și să ți-l notezi. Acordă-ți câteva clipe, ca să-l revezi. Identifică orice efort suplimentar pe care ai dori să-l faci ca să-ți fie mai ușor să diferențiezi emoțiile de gânduri sau să navighezi cu ușurință pe valul de emoții dificile, atunci când acestea apar.

Pe măsură ce avansezi, poți relua unele dintre exercițiile pe care le-am propus în acest curs, pentru a te ajuta în efortul de a-ți regla emoțiile.

Asta a fost tot! Îți mulțumesc foarte mult pentru că ai fost alături de mine și pentru că ai făcut primul pas în preluarea controlului asupra vieții tale. Pe data

viitoare!

Despre autor

Deanna Richards este consilier psihologic și lucrează cu adulți, adolescenți și cupluri aflate în călătoria lor spre starea de bine. A lucrat atât în clinici de stat, cât și în clinici private. Richards este fondatorul On the Mend, o organizație online care oferă cursuri de vindecare accesibile, destinate în mod special persoanelor de culoare și aparținând minorităților sexuale de culoare. Deanna Richards oferă servicii de sănătate mintală de calitate la costuri accesibile. Este un psihoterapeut cu o pregătire multiculturală, orientat spre justiția socială, care crede în puterea schimbării. Pentru a afla mai multe despre Deanna și munca sa, vizitează site-ul oficial On the Mend, onthemendhealing.com.